

# Was ist Psychotherapie?

Gefühle sind biologische Phänomene, die uns unbewusst die Kommunikation zwischen Nervenzellen und Gehirn sicherstellen.

**Gefühle sind der Überlebensmotor schlechthin:** denken Sie an Schmerz, der uns schützen soll, an Hunger, der zum Essen antreibt, an Angst, die uns Gefahren erkennen und meiden lässt.

Grundsätzlich benötigen wir und vor allem Kinder als Basis für ein ausgeglichenes, erfülltes Leben eine emotionale und mentale Welt, in der es erlaubt ist, sich immer wieder auf sich selbst zu konzentrieren, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und darüber hinaus, dazu zu stehen und zum Guten für sich und die anderen umzusetzen. Das ist der Schutz für unsere Existenz. Wenn wir diesen Schutz nicht entwickeln durften/konnten, geht es uns schlecht und wir wissen oft gar nicht, warum. Es liegt an der fehlenden Fokussierung auf uns selbst, die wir in der Meditation dann oft mühselig wiederherstellen wollen. Mühselig, weil wir viel zu sehr im Außen leben.

Die Voraussetzung für ein gesundes Leben sind wohlwollende, einfühlsame, selbst-sichere und verlässliche Menschen um uns herum, die sich um uns kümmern wollen, wissen wie es geht und es letztlich auch tun – ohne uns als Mittel für eigene Zwecke zu benutzen und ohne unseren Schutz und unsere Grenzen zu verletzen.

Dass dem nicht so ist, erleben wir tagtäglich in unseren eigenen Beziehungen. Die Folge sind angstvolle oder aggressive oder sich selbst verleugnende Menschen, die an sich und der Welt leiden.

Der Behandler oder besser Begleiter hat nun die Aufgabe, mit den zumeist an **Seele und Körper** erkrankten Hilfesuchenden deren eigene Geschichte zu verstehen, die damals für den Betroffenen „richtigen“, also ursprünglich entstandenen Gefühle auszugraben und zu spüren (in der geschützten Zweierbeziehung zwischen Klient und Behandler).

Damit gelingt es über den Schmerz des Erkennens und Fühlens, die durch körperliche und mentale Gewalt geprägten Erfahrungen abzuschließen. Wir erkennen plötzlich, dass wir nicht mehr abhängige Kinder sind. Dass wir die Hoheit über und damit auch die Verantwortung für unser eigenes Leben haben. Kein Mensch dieser Welt kann uns die Gestaltung unseres eigenen und einzigartigen Lebens verbieten. Wir erkennen, dass es nicht der unterwürfige Gehorsam ist, der uns lebenswert macht, sondern einzig und allein die Tatsache, dass wir echt und unverfälscht wir **sind**.

**Zum therapeutischen Prozess:** Die Gründe und Konstellationen für das persönliche Leiden werden verstehbar, die schlimmen jetzt präsenten Gefühle besprechbar und somit fühlbar und handhabbar. Die Entschärfung = Distanzierung passiert dadurch, dass wir lernen, diese Gefühle dort anzusiedeln, wo sie entstanden sind: nämlich in der Vergangenheit.

Damit wird die Vergangenheit **tatsächlich persönliche Geschichte und wir sind frei für das JETZT**.

Ab dann ist endlich das eigene Leben nach unseren persönlichen Vorstellungen gestaltbar!

Dieser Prozess läuft in der klassischen Therapie zunächst über den Kopf, wird erst wirksam, wenn die Blockaden in Geist und Seele überwunden sind. Das dauert leider meist sehr sehr lang.

Die Energiemedizin und auch das alpha-Synapsen-Training arbeiten wie die Hypnoseverfahren zwanglos auf den vor- und unbewussten Ebenen, sodass die oft jahrelange Arbeit an den „Widerständen“ - besser: Schutzmechanismen! - in der klassischen Psychotherapie entfällt.

**Wichtig:** es werden regelmäßig körperliche Dysbalancen/Funktionsstörungen/Krankheiten mitbehandelt, weil ohne Körper weder Gefühle noch Verhalten noch Einstellungen existieren. Die Neuro-psycho-endokrino-immunologie beschreibt die Zusammenhänge und forscht zu diesen Funktionskreisen.

Deshalb hat meine Praxis ebenfalls einen **Schwerpunkt in der orthomolekularen, Neurotransmitter- und Hormonbehandlung**.

**Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!**

## PSYCHOTHERAPIE

- = Hilfe zur Selbsthilfe
- = Wut- und Trauerprozess
- = Befreiung von Fremdbestimmung
- = Geburtshilfe für ein Leben in Selbstbestimmung
- = Frieden schließen mit Peinigern und mit sich selbst

**Arten der Therapie, unter denen Sie das für Sie Passende auswählen können:**

- Energie- und informationsmedizinische Therapie mit Schwerpunkt Psychotherapie
- Alpha-Synapsen-Training
- tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie für Erwachsene
- Hypnotherapie
- Paartherapie
- Sexualtherapie

**Krankheitsbilder**

- Depressionen
- Angststörungen
- Borderline-Störungen
- Suchterkrankungen (vor und nach stationärer Behandlung)
- Paarkonflikte
- Sexualstörungen
- Konflikte am Arbeitsplatz

Vereinbarung einer Probesitzung unter Tel. +49-179-1037222.  
Kosten n. Vereinbarung

**Meine Praxis ist eine privatärztliche Praxis.**

© 2017 Dr. med. Gudrun Ströer